

MATERIEL OBLIGATOIRE

Non brevetés & 1*	En tous lieux
Palmes, masque, tuba	Obligatoire
vêtement	
Système de stabilisation	
Bouteille + manomètre ou gestion d'air	
Tables et montre (ou chrono)	
Couteau ou cisaille	
2 sources de gaz respirable	
2 détendeurs sur 2 sorties	Recommandé
Compas, sifflet, parachute	
Moyen primaire de décompression	
Lampe	Recommandé / Obligatoire en Zélande
Dragonne	Recommandé si courant ou visibilité réduite Obligatoire en Zélande

A partir du brevet plongeur 2*	En tous lieux	EAO
Palmes, masque, tuba	Obligatoire	
vêtement		
Système de stabilisation		
Bouteille + manomètre ou gestion d'air		
Couteau ou cisaille		
2 sources de gaz respirable *		
2 détendeurs sur 2 sorties *		
Compas, sifflet	Obligatoire	
Moyen primaire de décompression		
Back-up de décompression (ordinateur ou table et montre/chrono)		
Parachute	Obligatoire	Obligatoire sauf carrière
Lampe	Recommandé	Obligatoire en Zélande
Dragonne	Recommandé si courant ou visibilité réduite	Obligatoire en Zélande et en plongée sous glace

* Règle des deux détendeurs

Tous les plongeurs ainsi que tous les instructeurs doivent être équipés lors de plongées en eaux libres, de deux sources de gaz respirable.

A partir du brevet plongeur 2*, en EAO les sources de gaz respirable doivent être constituées de deux détendeurs complets (premier et second étage) branchés chacun sur une des deux sorties de la bouteille.

Lors de plongées en fosse (par exemple NEMO) le plongeur respectera la réglementation imposée par le gestionnaire.

Plongeur 1*

1.1 Définition

Plongeur capable d'utiliser de façon correcte et en toute sécurité tout le matériel de plongée en eaux libres, et prêt à acquérir de l'expérience en eaux libres avec des compagnons de plongée expérimentés.

1.2 Exigences

- > Etre âgé de 14 ans au moins. Si le plongeur n'est pas majeur, le consentement écrit des parents ou du tuteur est obligatoire.
- > Etre membre d'un club affilié à la LIFRAS ayant statut d'école
- > Etre en possession d'un certificat médical de non contre indication à la plongée, valable pour l'année civile en cours avant de débiter les cours théoriques et pratiques.

1.3 Théorie

1. Administration

Avoir un aperçu des différents brevets décernés à la LIFRAS.

Savoir avec qui et sous quelles conditions un plongeur 1 étoile peut pratiquer la plongée en scaphandre autonome.

Savoir les avantages offerts par une adhésion à un club affilié à la LIFRAS (assurance, reconnaissance internationale des brevets CMAS, reconnaissance par l'EUF (normes CEN),...)

Connaître les obligations en matière de visite médicale, et de déclaration d'accident lié à la pratique de la plongée en scaphandre autonome.

2. Matériel

Connaître les obligations en matière d'équipement du plongeur 1 étoile de la LIFRAS

Avoir un niveau de connaissances suffisant pour utiliser et manipuler l'équipement de plongée suivant :

- > masque
- > palmes
- > tuba
- > bouteille
- > détendeur fonctionnant à la demande
- > dispositif auxiliaire de respiration (octopus, second détendeur)
- > gilet de stabilisation,
- > système de lestage
- > manomètre
- > moyens permettant de mesurer la profondeur et la durée de la plongée (montre - timer - ordinateur) et pour limiter l'exposition à l'azote (table/ordi)
- > vêtement de plongée, combi

3. Physique

Avoir des connaissances de base de l'influence et des effets des variations de pression, notamment en ce qui concerne :

- > la mise en équilibre (ex. au niveau des oreilles et du masque)
- > la ventilation (non blocage et effet de la pression sur la consommation d'air)
- > la flottabilité et la manière de la contrôler

4. Tables et moyens de décompression

Connaître l'emploi des tables LIFRAS dans le cadre des plongées non-déco.

Avoir des notions élémentaires de plongées répétitives.

Connaître l'utilisation correcte d'un ordinateur.

5. Organisation de plongée

Savoir comment se comporter en plongée dans le respect des normes de sécurité.

Connaître la notion de binôme

Connaître les signes de communication en plongée et en surface

6. Accidents ou Incidences de la pratique de la plongée sur le corps humain

Avoir des connaissances de base permettant d'éviter les accidents suivants :

- > accidents mécaniques (à la descente et à la remontée)
- > accident de décompression
- > essoufflement
- > accident lié au stress
- > accident lié aux effets de la température sur le plongeur (hypothermie)
- > accident lié aux prises de médicaments, drogue et/ou alcool

Avoir des notions élémentaires de réanimation : explications simples, concises et démonstration par un moniteur qui permettent au NH de répondre correctement à des instructions qu'un secouriste pourrait lui donner en cas d'accident.

7. Milieu

Avoir des connaissances de base sur le milieu (général et local), ses effets sur le plongeur et l'impact de la plongée sur l'environnement.

EVALUATION DES CONNAISSANCES THEORIQUES

La connaissance de la théorie sera vérifiée par minimum un assistant moniteur soit :

- > en évaluation continue en fin de cours pour contrôler la compréhension des candidats par un jeu de questions / réponses
- > lors d'une interview en fin de formation théorique